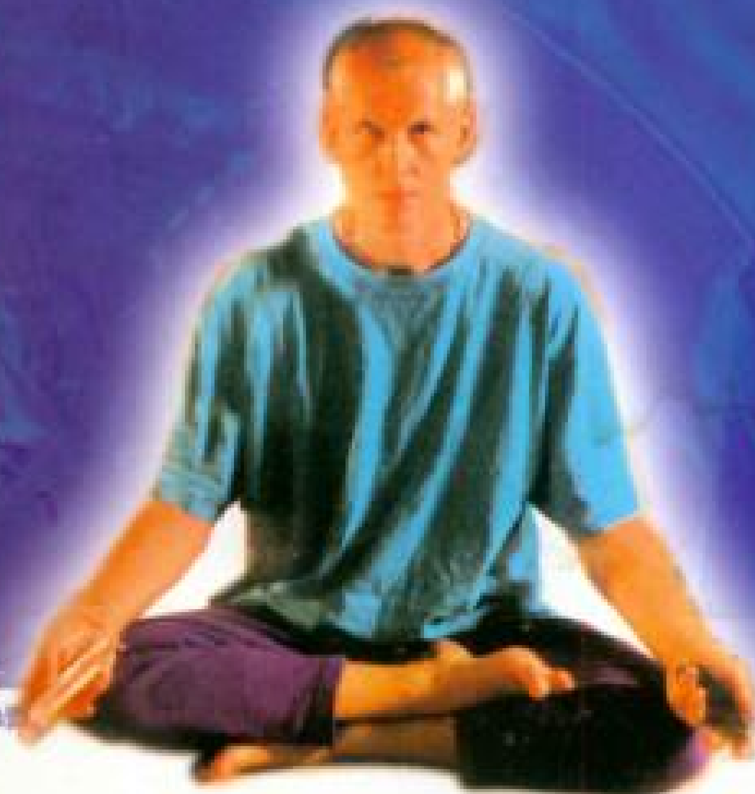
YOGA

روان شناسی

یوگا

ساسان مشرف



هوالشافی

ساسان مشرّف

روان‌شناسی یوگا

مشرّف، ساسان
روان‌شناسی یوگا: تألیف ساسان مشرّف.
قم: انتشارات فراگفت، ۱۳۸۴.
۶۴ ص.
۵۹۰۰ ریال: ISBN 964-7721-41-2
فهرستنویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
کتابنامه به صورت زیرنویس.
۱. یوگا (ورزش) الف. عنوان.
۷ ش ۲ س / RZ ۴۰۱
۶۱۵ / ۸۵۱
کتابخانه ملی ایران
۹۷۸ - ۸۴م



روان‌شناسی یوگا

ساسان مشرّف

نویسنده : ساسان مشرّف
ویراستار : کاظم مطلق
ناشر: فراگفت
تیراژ : ۵۰۰۰ جلد
طرح جلد: محسن زمانی
حروفچینی و صفحه‌آرایی : نحوی (فراگفت)
نوبت چاپ : اوّل ـ ۱۳۸۴
قیمت : ۵۹۰ تومان
شابک: ۹۶۴ـ۷۷۲۱ـ۴۱ـ۲ ISBN: 964-7721-41-2
مراکز پخش:
قم، خیابان سمیّه، قبل از میدان رسالت، پلاک ۱۰.  **۷۷۳۶۹۷۰ و ۰۹۱۲۳۵۱۹۲۴۵**
اهواز، تلفن: ۳۳۴۶۰۷۷ـ ۰۶۱۱

فهرست مطالب

تقدیم به آنان که:

جویای حقیقتند!

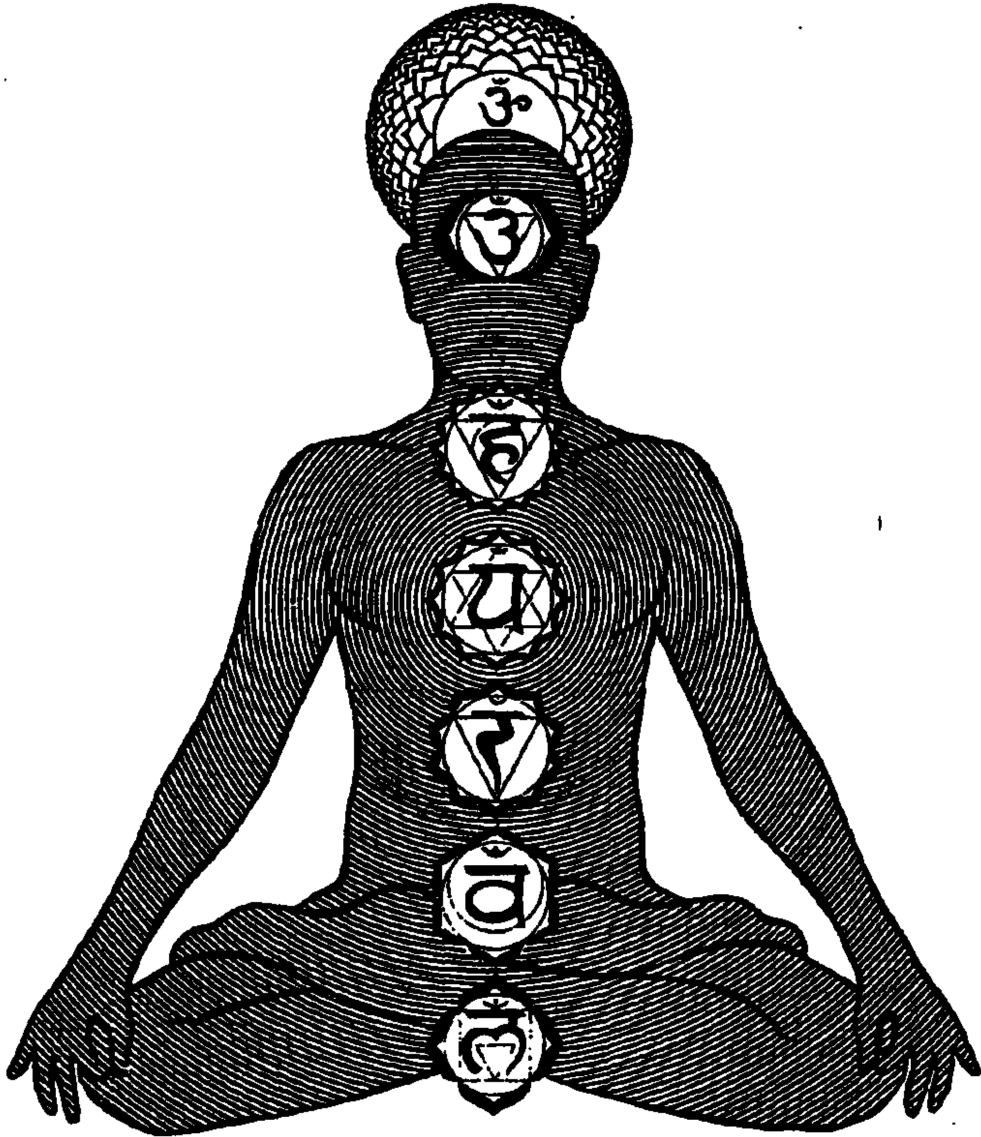


◁ سخن ناشر

ساسان مشرّف، کارشناس روان شناسی، مشاور و مددکار اجتماعی نویسنده و محقّق در ۲۷ آذرماه ۱۳۴۹ در شهرستان خرّمشهر چشم به جهان گشود. پس از گذراندن تحصیلات ابتدایی، راهنمایی و متوسّطه در سال ۱۳۷۶ از دانشگاه آزاد اسلامی اهواز با درجه‌ی کارشناسی روان‌شناسی فارغ التّحصیل شد.

استاد مشرّف در علوم هیپنوتیزم، تعبیر علمی رؤیا، تله پاتی و یوگا متبحّر است. وی بیش از یک دهه درباره‌ی مبانی اخلاقی یوگا مطالعه و تحقیق کرده و تأثیر آن را بر اخلاق و رفتار از دیدگاه روان‌شناسی بررسی نموده است. استاد نتیجه‌ی تحقیقات و تجربه‌های خود را با عنوان ***روان‌شناسی یوگا*** به رشته‌ی تحریر درآورده، تا این اثر ساده، گویا و کم حجم، برای همه علاقه‌مندان قابل درک و اجرا باشد. ایشان معتقد است: سالم سازی فکر و اخلاق با رعایت اصول اخلاقی یوگا امکان‌پذیر است.

■


ॐ
ॐ
ह
य
र
व
ल

◁ مقدمه

نیازهای انسان متغیّر و متنوّع است. بشر گاه به ارضای نیازهای فیزیولوژیک و مادی می‌پردازد و گاه ارضای نیازهای معنوی و عزّت نفْس. همه ما دوست داریم به ارتقای نیروی معنوی و عزّت نفْس خویش بپردازیم و تلاش می‌کنیم اخلاق، رفتار و منش ما نیکو، مثبت و مورد تأیید دیگران باشد. برای رسیدن به این هدف، می‌توان یوگا را سرمشق زندگی خویش قرار داد.

مکتب یوگا عطش معنوی را فرو می‌نشاند و روحانیت را جزء لاینفک شخصیت می‌سازد. به همین جهت، پس از سیزده سال مطالعه و تحقیق در زمینه‌ی فلسفه‌ی اخلاقیِ یوگا تصمیم گرفتم این نوشته‌ی مختصر، مفید و انسان ساز را منتشر نمایم.

چنانچه کسی وقت خود را صرف مطالعه‌ی این کتاب کند و پس از آن، دستورات را اجرا نماید، در حالات روحی، اخلاقی و شخصیتیِ وی تغییرات شگفت انگیزی مشاهده خواهد شد. هم خودِ فرد آن را احساس خواهد کرد و هم اطرافیان چنین تغییری را ملاحظه می‌کنند.

در این اثر، دیدگاه نوین، معتدل و ملایمی در مورد یوگا مطرح می‌شود و بر اساس آن به سهولت می‌توان یوگا را به دور از هر گونه افراط به کار گرفت.

این اثر خمیر مایه‌ی مبانی فلسفه‌ی یوگاست و از دیدگاه روان‌شناختی مورد مطالعه قرار گرفته است. سعی شده است معایب پندارهای غلط نیز در یوگا بیان شود، چون در این رابطه هنوز اندیشه‌هایی ترویج می‌شود.

ویژگی مهمّ کتابی که از نظرتان می‌گذرد این است که، به کارگیری یوگای ***گیتایی*** را به شما معرفی می‌کند و ریاضت‌های طاقت فرسای یوگای ***بودایی*** و یوگای ***پتنجلی*** مورد نظر نیست. یوگای بودایی بر ترک لذّات دنیوی تأکید می‌ورزد و یوگای پتنجلی ریاضت بدنی و حبس تنفّس را توصیه می‌کند.

یوگای گیتا، رام کردنِ نفْس، پرورش اخلاق، فارغ شدن از تعلّقات و ذکر خدا را مورد توجه قرار می‌دهد. برای نوشتن این کتاب سعی شده است مطالب، محتوایی و به حقیقت نزدیک باشد. بنابراین، حجم مطالب اندک است و به جنبه‌های کیفی توجه شده است.

در پایان مقدمه، از همه روان‌شناسان دعوت می‌کنم یوگا را دریابند و آن را به مراجعین خود توصیه نمایند.

روان‌شناسان از طریق یوگا می‌توانند از انحرافات فکری، اخلاقی و اجتماعی در جامعه جلوگیری کرده و شخصیت افراد را

دگرگون سازند.

امید است این اثر بتواند در خوب زیستن، سالم زیستن، بهینه سازی اخلاق و رفتار و تعالی وجودی؛ هم در بُعد مادی و هم معنوی ما را یاری دهد.

ساسان مشرّف



◁ ذهنیت‌های منفی در زمینه‌ی یوگا

بعضی افراد چنین استنباط می‌کنند که یوگا طریقتی‌ست که در آن فرد به دور از فعّالیت‌های اجتماعی، در غار یا محلّی آرام با ذکرهای طولانی تمرکز می‌کند، گوشت نمی‌خورد، و ازدواج نمی‌نماید.

گروهی دیگر تصور می‌کنند یوگا مکتبی‌ست که پیروان آن خود را مشغول ریاضت‌های جسمی می‌کنند و به خود سختی می‌دهند. روی شیشه راه می‌روند، شیشه می‌خورند، سیخ را از گونه‌های خود عبور می‌دهند، روی میخ می‌خوابند و...

جماعتی نیز تصورشان بر آن است که یوگا مذهبی‌ست که پیروانش مشغول انجام مناسک بخصوصی هستند.

در پاسخ به این ذهنیت‌های منفی بهتر است بگوییم: یوگای گیتایی گوشه‌گیری از اجتماع، مجرّد زیستن، ذکرهای طولانی و ریاضت بدنی را تشویق نمی‌کند. بلکه بر پرورش اخلاق، ذکرهای کوتاه، ایمان به خداوند یکتا و توکّل بر او و پرداختن به کار و فعّالیت‌های اجتماعی تأکید می‌ورزد.

از طریق یوگا می‌توان نسبت به نفْس و پروردگار شناخت بیشتری پیدا کرد.

یوگا دین نیست، بلکه وسیله‌یی‌ست برای شناخت بهتر دینی که به آن معتقد هستیم.

آن کس که بر خوان یوگا بنشیند، طعم رستگاری، معرفت، پخودشناسی و خداشناسی را نیز خواهد چشید.

◁ پیشینه

یوگا واژه‌یی‌ست سانسکریت به معنای پیوستن، مهار کردن و روش رام کردن نفْس.

یوگا در ۲۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح ریاضت خاص مذهب ودا بوده است. در گیتا کتاب مذهبی هندوها در فصل ششم، کریشنا خدای هندوها به مریدش آرجونا توصیه می‌کند که برای پیوستن به ذات احدی، یوگا را به کار گیرد تا از غم و درد رهایی یابد.

فلسفه‌ی اخلاقیِ یوگا بر وجود خدا تأکید می‌ورزد و فرد را دعوت به ترک تعلّقات و وابستگی‌ها می‌کند.

پتنجلی در ۲۰۰ سال قبل از میلاد مسیح یوگا را از گیتا استخراج کرد و آن را به صورت فلسفه‌یی اخلاقی و منظّم درآورد و در هشت مرحله معرفی کرد.

بسیاری از اندیشمندان یوگا پتنجلی را بنیانگذار این مکتب می‌دانند، در حالی که او مکتب یوگا را فقط نظم و ترتیب داد. یوگا سوترا مهم‌ترین و

قدیمی‌ترین اثر مکتب یوگاست و مؤلف آن پتنجلی‌ست.

پتنجلی در یوگا سوترا بر استغراق، مراقبت نفس، ورزش بدنی و ارتباط روح با ذات مطلق از طریق پرهیز از آمال تأکید می‌ورزد.

◁ یاما

یاما عبارت است از: علمِ برخورداری از صفات نیک، مشتمل بر آهیمسا (عدم آزار و تشدّد).

ساتیا (حقیقت‌گویی)، آستیا (پرهیز از دزدی)، براهماچاریا (تجرّد فکر از علایق) و آپاری گراها (عدم طمع ورزی)

اصول اولیه‌ی علم یاما برگرفته از پانچا شیلا، اصول پنج‌گانه‌ی شریعت بوداست.

پانچاشیلا واژه‌یی سانسکریت و به معنای «پنج اصل» است.

پانچاشیلا در آیین بودا مبتنی بر پرهیز از کشتن، پرهیز از سرقت، پرهیز از شهوت، پرهیز از دروغ و پرهیز از صَرف مُسْکرات می‌باشد.

◁ آهیمسا

قانون آهیمسا عبارت است از: عدم تشدّد، آزار نرساندن نکشتن و جریحه‌دار نکردن احساسات دیگران.

به هنگام تمرین آهیمسا باید با خود عهد کنیم: به کسی آزار نرسانیم؛ حیوانات را اذیت نکنیم و گیاهان را بی جهت از بین نبریم. باید این آفریده‌ها را آیات و نشانه‌هایی از خداوند بدانیم.

در قانون آهیمسا حتّی‌المقدور باید از دشنام دادن بپرهیزیم و کسی را تحقیر نکنیم، زیرا به کار بردن لغات ناپسند قلب دیگران را مجروح خواهد کرد و تا مدّت‌ها آنها را آزرده خاطر می‌کند. بنابراین اگر ما سنجیده و کمتر صحبت کنیم و سخنان دلنشین را بر زبان جاری نماییم، می‌توانیم تمرین کننده‌ی خوبی در آهیمسا باشیم.

قانون آهیمسا شامل موارد زیر نمی‌شود:

۱. پشه‌ها و حیوانات موذی که در منازل و مزارع کشته می‌شوند.

۲. حیوانات حلال گوشت که مطابق با احکام شرعی ذبح می‌شوند.

۳. سربازانی که برای دفاع از میهن دشمن را از بین می‌برند.

تصویر ظاهری قانون آهیمسا نکشتن موجودات زنده می‌باشد، امّا فلسفه‌ی آهیمسا بسیار پیچیده‌تر است.

ما برای اجرای صحیح آهیسما باید از اتلاف وقت و تخریب موقعیّت دیگران نیز خودداری کنیم.

فواید و جنبه‌های پیشگیری تمرین آهیمسا عبارت است از:

۱. فرد از آزار رساندن به دیگران پرهیز خواهد کرد.

۲. تمرین کننده‌ی آهیمسا دست به خودکشی، جنایت و آدمکشی نخواهد زد.

۳. روحیه‌ی خشونت در انسان از بین می‌رود.

۴. نیروی محبت و مهرورزی را افزایش خواهد داد.

۵. باعث کنترل خشم خواهد شد.

◁ ساتیا

قانون ساتیا عبارت است از حقیقت گویی. برابر با این اصل اعمال و رفتار ما باید با حقیقت منطبق باشد.

در زندگی روزمرّه ممکن است برای کسب موقعیّت اجتماعی متوسل به حقیقت‌گویی شویم تا از این طریق مردم ما را قبول داشته باشند، امّا در تمرین ساتیا حقیقت را به این دلیل می‌گوییم تا به حقیقت مطلق برسیم و حقیقت مطلق همانا خدای یکتاست.

حقیقت گویی نفوذ و قدرت معنوی را افزایش می‌دهد و مردم سخنان فرد راستگو را از صمیم قلب می‌پذیرند.

امام علی(ع) در مورد حقیقت چنین می‌فرماید:

«صداقت بزرگترین سیاست است.»

علاوه بر حقیقت گویی پذیرفتن حقایق زندگی نیز یک اصل مهم تلقی می‌شود.

مبارزه با نفْس، تواضع، برابری و قناعت از مصادیق بارز حقایق زندگی هستند.

مهاتما گاندی رهبر نستوه هندوستان معتقد بود: با ساتیا گراها (نیروی حقیقت و قدرت معنوی) می‌توان مسائل اجتماعی را بدون توسل به زور و خشونت حل کرد. او مهم‌ترین سلاح مبارزه را حقیقت، محبّت و خیرخواهی معرفی کرد.

او معتقد بود حتّا به افراد شرور نیز باید عشق ورزید و نیکی کرد.

ساتیاگراها در اندیشه‌ی گاندی دفاع از حقیقت محسوب می‌شد و نه وسیله‌یی برای آزار و اذیّت دیگران.

او وقتی به دلیل اعتراض نسبت به قوانینی که علیه سیاه‌پوستان و هندیان در آفریقای جنوبی وضع شده بود به مدت سه ماه زندانی شد، در زندان طبخ طعام هموطنانش را به عهده گرفت و حمام و مستراح زندان را داوطلبانه نظافت می‌کرد!

او به مردم توصیه می‌کرد خاشاک حیاط منزل را جمع کنند و به نظافت بپردازند و این عمل را عیب و عار ندانند. گاندی برای اوّلین بار در هندوستان طبقه‌ی نجس را هاریجان (بندگان خدا) نامید و برای ترویج برابری، دستور داد جوانان زوج خود را از طبقه‌ی نجس انتخاب کنند. نجس‌ها در قهوه‌خانه‌ها نیز اجازه نداشتند در استکان چای بنوشند و ظرف آنها برای صرف چای پوست نارگیل بود.

او در مبارزه منفی خود علیه انگلستان به پوشیدن پیراهن ساده‌ی هندی، نوشیدن شیر بز و دوک نخ ریسی اکتفا کرد و با قناعت اقتصاد هندوستان را خودکفا ساخت.

گاندی با دل و جان حقایق اجتماعی را پذیرفت و به جرأت می‌توان گفت او از بزرگترین پرچمداران حق و حقیقت بود.

دروغ گویی نقطه‌ی مقابل حقیقت‌گویی‌ست. دروغ گویی از نظر لغوی به معنای کتمان واقعیّت است، یعنی بیان هر سخنی که مطابق با واقعیت نیست. دروغ‌گو سعی می‌کند ضعف خود را از طریق دروغ گویی جبران

کند، مستمع را فریب می‌دهد، خود را از تنبیه رهایی می‌بخشد و توجه دیگران را معطوف خود می‌سازد.

دروغ گویی رفتاری انحرافی محسوب می‌شود که در تضاد با فطرت انسانی و وجدان اخلاقی‌ست.

دروغ گویی عملی مذموم است و شخص دروغ گو از طرف جامعه طرد می‌شود. فرد دروغ گو برای اوّلین بار در سنّ کودکی و از طریق والدین و محیط خانواده این رفتار ناپسند را می‌آموزد.

سختگیری و توقّعات بیش از حدّ والدین، احساس حقارت و ترس از تنبیه و مجازات، زمینه‌ساز رفتار دروغ گویی در کودکان است و طبعاً وقتی کودک در کنار چنین پدیده‌های نامطلوبی رشد می‌کند با مفهوم راستگویی آشنا نخواهد شد. کودک وقتی برای حلّ مسأله به دروغ گویی روی می‌آورد، این رفتار در بزرگسالی ادامه می‌یابد و برای اجتناب از مورد تعقیب واقع شدن، کسب مقام و سود، خودستایی و تظاهر، دروغ گویی را تنها راه حل می‌داند.

برای اجتناب از چنین مشکلات تربیتی، آموزش حقیقت گویی و حقیقت جویی بهترین راه حلّ است.

همان طور که برای پیشرفت در هر چیز تمرین و ممارست لازم است، برای رسیدن به مرز حقیقت می‌توان حقیقت گویی را تمرین کرد.

به کودکان خود راستگویی را توصیه کنید و به آنها پاداش دهید.

این را بدانیم در جامعه زمانی فرد مورد احترام است که حقیقت‌گو و

حقیت‌جو باشد.

فواید و جنبه‌های پیشگیری تمرین ساتیا به قرار زیر است:

۱. رفتار ناپسند دروغ‌گویی در فرد از بین خواهد رفت.

۲. حقیت‌گویی ما را به خداوند نزدیک‌تر می‌سازد.

◁ آستیا

قانون آستیا عبارت است از دزدی نکردن و عدم احساس مالکیّت نسبت به وسایلی که در تملّک ما نیست.

تمرین کننده‌ی این قانون باید از دزدی و تصاحب اموال دیگران پرهیز کند. ورود به زندگی و ربودن عشق دیگران نیز نوعی دزدی محسوب می‌شود.

دزدی از نظر لغوی به معنی مال و ثروت دیگری را صاحب شدن است و دزد کسی‌ست که اندوخته‌ی مادی دیگران را بی‌خبر و پنهانی ببرد.

دزدی عملی غیرقانونی و موجب ضایع شدن حقّ دیگران است. دزدی در سنین کودکی ممکن است از اشیای کوچک و کیف پولی پدر و مادر آغاز شود و در بزرگسالی با سرقت از منازل و وسایل نقلیه و مراکز فروش ادامه یابد.

علل دزدی در افراد ریشه در مسائل مختلفی دارد که مختصراً به آنها اشاره می‌شود:

۱. بسیاری از نوجوانانی که دست به عمل سرقت زده‌اند از مهر و محبت پدر و مادر محروم بوده‌اند و بین اعضای خانواده روابط متشنجی حاکم

بوده است.

نوجوان با دزدی در مقابل کمبود محبت واکنش نشان می‌دهد و از این طریق خودنمایی می‌کند.

۲. دزدی عملی اکتسابی‌ست و فرد آن را یاد می‌گیرد. کانون اولیه‌ی فراگیری دزدی حتّا می‌تواند خانواده و پدر و مادر باشد و پس از آن دوستان ناباب آن را به نوجوانان می‌آموزند.

۳. ضعف اعتقادات مذهبی، قوی نبودن وجدان اخلاقی، رشد کودک و نوجوان در محیط بی‌بندوبار، فقر، اعتیاد، جنگ و زلزله موجب تشدید دزدی در اجتماع است.

۴. برخی فیلم‌های ویدیویی، راهزنی و رسیدن به پاداش را پس از سرقت تشویق می‌کند.

اکنون که دزدی به عنوان معضلی اجتماعی مطرح است، برای رفع این پدیده‌ی نامطلوبِ اجتماعی، بهتر است افرادی را که در کانون اصلاح و تربیت به جرم دزدی دستگیر شده‌اند و پس از گذراندن دوران محکومیت در آستانه‌ی ورود به اجتماع هستند با قانون آستیا و تمرین آن آشنا کنیم.

فواید و جنبه‌های پیشگیری قانون آستیا به قرار زیر است:

۱. قانون آستیا وجدان اخلاقی را در فرد تقویت می‌کند.

۲. تمرین آستیا و گرایش به این بینش فلسفی، دزدی را در سطح جامعه کاهش می‌دهد.

۳. تمرین آستیاما را به جامعه‌ی سالم نزدیکتر می‌سازد.

◁ براهماچاریا

قانون براهماچاریا چهارمین جزء علم برخورداری از صفات نیک است.

در بعضی از کتب یوگایی براهماچاریا را پرهیز از زندگی تأهل، مجرد زیستن و اجتناب از روابط جنسی تعبیر می‌کنند و بعضی از مریدان مکتب یوگا به تصور این که پرهیز از تشکیل خانواده و دوری از مسائل جنسی آنان را به روحانیّت نزدیک‌تر می‌سازد از ارضای هر گونه میل جنسی خودداری می‌کنند.

میل جنسی جزئی از ارزش‌های انسانی‌ست و ارضای صحیح آن، نه تنها ایرادی ندارد، بلکه انسان را از هر گونه انحرافات اخلاقی مصون می‌سازد.

قرآن کریم که غنی‌ترین جوهر علمی در جهان محسوب می‌شود، در مورد میل جنسی و ارضای صحیح آن، نگرش بسیار زیبا و معتدلی دارد.

در سوره‌ی معارج آیات ۲۹ و ۳۰ می‌بینیم که خداوند بر نگه‌داری اندام جنسی از شهوترانی ـ مگر بر زنان حلال و کنیزان ملکی ـ تأکید می‌ورزد.

«والذین هُم لِفروجِهم حافظون.[۲۹] الاعلی ازواجهم او ما ملکت ایمانهم فانهم غیر ملومین.[۳۰]»

میل جنسی انگیزه‌ی نیرومندی در انسان محسوب می‌شود. البته نقش تعیین کننده‌یی در ادامه‌ی حیات ندارد اما ادامه‌ی حیاتِ نوع بشر وابسته به آن است.

ارضای صحیح و معقول غریزه‌ی جنسی ضروری‌ست؛ در نتیجه،

سرکوب آن منطقی به نظر نمی‌رسد.

سرکوبی شدید میل جنسی و عدم توجه شوهر به نیازهای جنسی زن یکی از علل و انگیزه‌های روسپیگری ذکر شده است.

افرادی که به نیّت پرهیزگاری و یا پرورش نیروهای روحی و معنوی از برآورده کردن نیاز جنسی با همسر خودداری می‌کنند و یا راه تجرّد را در پیش می‌گیرند و به معابد پناه می‌برند، به انواع اختلالات و انحرافات جنسی دچار خواهند شد.

چنین پندارهای غلط در تمدن‌های قدیم وجود داشته است. مردم مصر باستان و بابل قدیم معتقد بودند رابطه‌ی جنسی با یک کشیش موجب تقرّب الهی‌ست.

بانوان عفیف و نیکوکار بابل در طول عمر باید یک مرتبه به معبد می‌رفتند و رایگان خود را تسلیم مردان درون معبد می‌کردند و اگر کسی به آنها وجهی می‌داد، آن را به خزانه‌دار معبد می‌سپردند تا به مصارف امور خیریه برسد.

در معبد «آکی لی زن» از معابد آناهیتای ارمنستان قدیم، دوشیزگان وارد معبد شده و خود را در اختیار مراجعان قرار می‌دادند و این عمل فریضه‌ی مذهبی و مقدّس محسوب می‌شد.

در روسیه‌ی تزاری یک فرقه‌ی مذهبی به نام «خلیستی» معتقد بودند که انسان برای نزدیک شدن به خداوند باید مرتکب گناه گردد تا اینکه بعد از ارتکاب گناه دچار پشیمانی شود و توبه کند و به همین دلیل اعضای این

فرقه مجالس عیش و عشرت و روابط جنسی را به صورت دسته جمعی برپا می‌کردند.

برخلاف حیوانات، رفتار جنسیِ انسان تابع مسائل فرهنگی‌ست. محدودیت در رفتار جنسی در اکثر جوامع وجود دارد. به طور مثال، رابطه‌ی جنسی قبل از ازدواج و رابطه‌ی جنسی با محارم در تمام فرهنگ‌ها منع شده است.

اما جوامع سهل‌انگاری نیز در دنیا وجود دارد که کودکان را به خود انگیزی و بازی‌های جنسی تشویق می‌کنند و اجازه می‌دهند اعمال جنسی بزرگسالان مشاهده شود.

در قبیله‌ی «چه وا» در آفریقا اعتقاد بر این است که اگر کودکان تمرین جنسی نداشته باشند، قادر نخواهند بود در آینده فرزندانی برای خود به وجود آورند.

جوامع سختگیری نیز وجود دارد که در آن کودکان از موضوعات جنسی بی‌خبر می‌مانند. در کونای آمریکای جنوبی معتقدند که کودکان تا هنگام ازدواج نباید از موضوعات جنسی هیچ گونه اطلاعی داشته باشند، حتّا مشاهده‌ی زاییدن حیوانات برای کودکان مجاز نیست.

اکنون که از نقش میل جنسی در زندگی از دیدگاه علمی و دینی آگاه شدید و نگرش‌های افراطی بعضی جوامع در زمینه‌ی ارضا و منع آن نقد و بررسی شد، براهماچاریای صحیح را به شما معرفی می‌کنم.

براهماچاریا یعنی تجرّد فکر از علایق و بلندپروازی. به این معنا که، فرد

فکر خود را از آرزوهای دست نیافتنی دوز نگه دارد و در زندگی متأهلانه رابطه‌ی جنسی نامشروع نداشته باشد.

فواید و جنبه‌های پیشگیری تمرین براهماچاریا عبارت است از:

۱. آرزوهای غیرممکن از ذهن انسان دور می‌شود.

۲. نظام خانوادگی را استحکام می‌بخشد.

۳. مانع گسترش بیماری‌های جنسی می‌شود.

◁ آپاری گراها

قانون آپاری گراها پنجمین و آخرین جزء یاماست و معنای آن عبارت است از:

عدم طمع ورزی، اجتناب از جمع آوری مال بیش از حد، عدم نگهداری وسایلی که مورد نیاز نیست و بخشیدن آن به دیگران. در بعضی منابع یوگایی، آپاری گراها را عدم قبول کردن هدیه تعبیر کرده‌اند و این تفسیر اشتباهی‌ست.

□ برای تمرین قانون آپاری گراها موارد زیر را توصیه می‌کنم:

۱. وسایلی را که به آن نیازی ندارید به دیگران ببخشید.

۲. حدّاقل سالی یک بار مقداری از خون خود را به سازمان انتقال خون اهدا کنید.

۳. از گل‌ها، میوه‌ها و سبزی‌های باغچه، باغ و مزرعه‌ی خود تا آنجایی که متضرّر نشوید به دیگران ببخشید.

□ فواید و جنبه‌های پیشگیری تمرین آپاری گراها به قرار زیر است:

۱. حرص و طمع را از فکر انسان خواهد زدود.

۲. موجب احساس رضایت و آرامش خواهد شد.

◁ نیاما

نیاما عبارت است از: علم سالم زیستن.

قوانین نیاما بر پاکی، قناعت، ریاضت فکر و کلام، مطالعه‌ی خویش و پرستش خداوند تأکید می‌ورزد.

◁ سائوچا

به معنای خلوص و پاکی‌ست. برای رعایت قانون سائوچا لازم است چهار موضوع را رعایت کنیم.

۱. پاکسازی بدن که عبارت است از: حمّام کردن، چیدن ناخن، مسواک زدن، پاکیزه نگه داشتن بدن، وضو گرفتن و...

۲. پاکسازی فکر از بدبینی، بدخواهی، افکار منفی، دشمنی و تنفّر، شهوت و خشم، طمع ورزی کینه و فریب دیگران.

۳. پاکسازی کلام از دروغ، غیبت، حرافی و سخنان لغو.

۴. پاکسازی خوراک که عبارت است از: انتخاب خوراک سالم، سبک، تازه، مغذی و حتّی المقدور اجتناب از خوراکی‌های گوشتی.

پرهیز کامل از گوشتخواری را توصیه نمی‌کنم، امّا بهتر است خوراکی‌های خود را از میان فرآورده‌های لبنی، گیاهان، میوه و غلّات انتخاب کنیم و کمتر از خوراکی‌های گوشتی استفاده کنیم.

به طور مثال، از هم اکنون می‌توانید گوشت قرمز را از رژیم غذایی روزانه حذف کنید و فقط گوشت سفید را تناول نمائید.

به یاد داشته باشید افرادی که شیر، میوه، سبزیجات و غلّات را مصرف می‌کنند، چهره‌یی نیکو و بشّاش دارند، خوش اخلاق هستند و کمتر گرفتار خشم و شهوت می‌شوند و کسانی که در تناول فرآورده‌های گوشتی بیش از حد افراط می‌کنند، چهره‌یی دریده و کدر دارند و بداخلاق، خشمگین و شهوتران هستند.

فواید تمرین قانون سائوچا عبارت است از:

۱. موجب حفظ سلامتی بدن می‌شود.

۲. مثبت اندیشی را در ذهن ما القا می‌کند.

۳. بر جذابیّت کلام خواهد افزود.

◁ سانتوشا

به معنای قناعت و خرسندی‌ست. مطابق این قانون باید به آنچه که احتیاج ما را رفع می‌کند، قانع باشیم.

ساده زیستی و قانع بودن محور اصلی قانون سانتوشاست.

برای تمرین قانون سانتوشا لازم است موارد زیر را انجام دهیم:

۱. به آن چیزی که در زندگی به دست می‌آوریم قانع باشیم.

۲. بیش از نیاز خود ثروتی را انباشته نکنیم.

امّا قناعت بر دو بخش است:

قناعت در کلام. یعنی مختصر و مفید صحبت کردن و از حرّافی و جرّ و

بحث اجتناب کردن.

قناعت در عمل. یعنی قانع بودن به آنچه که در زندگی خصوصی مهیّاست. قانع بودن به شریک زندگی و اجتناب از رابطه‌ی جنسی نامشروع، قانع بودن به هر چیز حلال و اجتناب از معاصی.

مهاتما گاندی رهبر هندوستان یوگا را در یک کلمه خلاصه کرد و آن قناعت بود.

فواید تمرین قانون سانتوشا به قرار زیر است:

۱. طمع ورزی و توسعه‌طلبی را در فرد کاهش می‌دهد.

۲. موجب رضایت و خشنودی‌ست.

۳. انسان را به سوی تقوی و پرهیزگاری سوق می‌دهد.

۴. قناعت ضامن آزادی‌ست. آنان که قانع نیستند، گرفتار قید و بند می‌شوند.

◁ تاپاس

تاپاس سومین جزء نیاماست و به معنای ریاضت و قدرت تحمّل مشکلات است. ریاضت صحیح یوگایی رنج دادن به بدن نیست، بلکه تمرین صحیح تاپاس بر سه موضوع متمرکز است:

۱. ریاضت فکر: شامل سرکوب افکار شیطانی، کنترل خشم، آرامش، سادگی و متانت در رفتار.

۲. ریاضت کلام: مبتنی بر سودمندی سخن گفتن، اجتناب از گفتار توهین‌آمیز و حفظ پاکیزگی کلام.

۳. ریاضت در عمل: مشتمل بر تحمّل مشکلات، مصایب و دشواری‌های زندگی و چشم‌پوشی از شایعات بی‌اساس در مورد خویش.

فواید تمرین تاپاس عبارت است از:

۱. نفوذ کلام افزایش می‌یابد.

۲. گفتار و شخصیت فرد گیرا و جذاب می‌شود.

۳. صبر و تحمل فرد افزایش می‌یابد.

◁ سواد هیایا

قانون سواد هیایا چهارمین جزء نیاما محسوب می‌شود و به معنای مطالعه و تربیت خویش می‌باشد.

سوادهیایا بر دو بخش استوار است:

۱. مطالعه‌ی خویش: عبارت است از مطالعه‌ی اعمالی که در زندگی انجام می‌دهیم و بررسی نکات مثبت و منفی آن و سعی در زدودن اعمال منفی و غیرمفید و پرورش استعداد فردی. ما باید استعدادهای خویش را بشناسیم تا بتوانیم فرد مفیدی در جامعه باشیم.

۲. مطالعه‌ی کتب مقدّس: مشتمل بر مطالعه‌ی کتب مقدّس ادیانِ توحیدی نظیر: اوستا، تورات، انجیل و قرآن و مطالعه‌ی کتب فلسفی در زمینه‌ی یوگا. برای تمرین این بخش هر کس مطابق با دینی که دارد می‌تواند کتاب مقدّس خود را مطالعه نماید و به دستورات آن عمل کند.

فواید تمرین سوادهیایا عبارت است از:

۱.اعمال منفی در زندگی فرد کاهش می‌یابد.

۲. استعدادهای فردی شکوفا می‌شود.

۳. مبانی اعتقادی در فرد تقویت می‌شود.

۴. دین و مذهب خویش را بهتر خواهیم شناخت.

◁ ایشوارا پرانیدهانا

ایشوارا‌پرانیدهانا پنجمین و آخرین جزء نیاماست و به معنای پرستش خداوند و تسلیم شدن در برابر اوست. اوج کمال روحی و معنوی تسلیم شدن در برابر خداوند است، هدف اصلی تمرین ایشوارا‌پرانیدهانا عشق به الله است. تلاش برای تقرّب بیشتر به خالق هستی بدون اینکه از او انتظاری داشته باشیم.

برای تمرین ایشوارا‌پرانیدهانا رعایت موارد زیر الزامی‌ست:

۱. عبادت خداوند مطابق با دستورات دینی که به آن معتقد هستیم.

۲. ذکر نام‌های خداوند.

۳. مقداری از نیروی بدنی خویش را وقف اعمال خداپسندانه نماییم.

۴. مقداری از نیروی فکری خویش را صرف تفکر در عظمت وجود خداوند کنیم.

فواید تمرین ایشوارا‌پرانیدهانا عبارت است از:

۱.مبانی اعتقادی در فرد تقویت می‌شود.

۲. انسان رابه خداوند نزدیک‌تر می‌سازد.

۳. روحیه‌ی نیکوکاری در فرد افزایش می‌یابد.

قوانین یاما و نیاما برای شما تشریح شد. در پایان نکتهٔ بسیار مهمی

بازگو می‌شود:

رعایت و تمرین قوانین یاما و نیاما نیروهای حیرت‌انگیز فکری در انسان ایجاد می‌کند.

◁ باگاوان

باگاوان یکی از غنی‌ترین مبانی اعتقادی در فلسفه‌ی اخلاقی یوگا است.

باگاوان عبارت است از اعتقاد به این موضوع که پروردگار شش صفت دارد:

قدرت مطلق، زیبایی مطلق، ثروت مطلق، دانش مطلق، عدم وابستگی مطلق و شهرت مطلق.

هر کسی معتقد و معترف به صفات ششگانه‌ی خداوند شود، پروردگار، قدرت نسبی، زیبایی نسبی، ثروت نسبی، دانش نسبی، عدم وابستگی نسبی و شهرت نسبی را به او عطا خواهد فرمود.

البته ممکن است به طور مثال، کسی بگوید من به زیبایی مطلق خداوند ایمان دارم؛ اما زیبا نیستم، پس خداوند چه‌گونه به من زیبایی خواهد داد؟

این، نگرش سطحی به موضوع زیبایی‌ست و معلوم می‌شود چنین شخصی به درک درستی از زیبایی نرسیده است.

چنین فردی شاید زیباییِ چهره نداشته باشد، امّا پروردگار ممکن است همسر یا فرزند زیبا به او عطا کند و یا زیبایی روح و اخلاق و اندیشه در او پدید آورد. از همین لحظه به صفات مطلق خداوند معتقد شوید و از

او بخواهید به طور نسبی این صفات را به شما عطا کند.

به طور قطع اثر مثبت و شگفت‌انگیز آن در زندگی شما متجلّی خواهد شد.

◁ کندالینی

کندالینی انرژی نهفته‌یی در همه انسان‌هاست و می‌توان آن را شکوفا کرد و به کار گرفت.

در ستون فقرات از استخوان خاجی تا فرق سر، مسیری شفاف وجود دارد که با چشم دیدنی نیست و در متون یوگایی آن را سوشومنا می‌نامند. در سوشومنا مراکزی آگاه و هوشمند وجود دارد که چاکرا نامیده می‌شود. چاکرا در مراکز آگاهی در مقعد، آلت تناسلی، ناف، قلب، حنجره، بین دو ابرو و دور جمجمه قرار دارد.

برای به‌کارگیری و شکوفا کردن نیروی کندالینی، ضربه زدن به باسن از طریق زمین، پرهیز از اعمال جنسی، انجام ریاضت‌های بدنی و سایر برخوردهای فیزیکی با بدن را توصیه کرده‌اند.

همه این موارد، خطرناک، تقریباً غیرممکن، بیهوده و بی‌ثمر است. بهترین، مخفی‌ترین و سرّی‌ترین شیوه‌ی بیداری و شکوفاییِ نیروی کندالینی در این جا بیان می‌شود. فرمول آن به قرار زیر است:

کندالینی = ذکر نام خدا و توکّل بر او + انجام وظیفه‌ی اجتماعی

اگر عملی را می‌خواهید انجام دهید و یا هدفی را در زندگی دنبال می‌کنید، فرمول بالا را به کار گیرید و از نتایج شگفت‌انگیز آن

بهره‌مند شوید.

کسانی که کندالینی را به این شیوه فعّال می‌کنند، به مواهب زیر دست می‌یابند:

۱. دانش آنها متجلّی می‌شود.

۲. نفوذ کلام پیدا می‌کنند.

۳. سلامتی و آرامش جزو زندگی آنها خواهد شد.

۴. به شرافت و پاکی می‌رسند.

۵. تشخیص و درک فرد تقویت می‌شود.

۶. به آگاهی متعال خواهند رسید.

۷. در زندگی موفق خواهند بود.

◁ آیداوپینگالا

آیداوپینگالا مجاریِ عبور نیروی کندالینی به طرف مغز است. انرژی که از آیدا جریان می‌یابد بازدارنده‌ی ارگان‌های بدن از فعالیّت است و به فکر ثبات می‌بخشد و انرژی که از پینگالا جریان می‌یابد، موجب فعّالیت و تحرّک ارگان‌های بدن است.

موضوع را ساده‌تر بیان می‌کنیم:

آیدا مربوط است به فکر، ذکر، تمرکز و دنیای درون. پینگالا عبارت است از حرکت، فعالیّت، کار و دنیای بیرون. به یقین کسانی را می‌شناسید که فقط مشغول عبادت، ذکر و دعا هستند و هیچ گونه فعّالیتی نمی‌کنند و از خداوند انتظار دارند که پیشرفت آنها را فراهم سازد و افرادی نیز هستند

که علی‌رغم کار و فعّالیت مستمر، از یاد خدا غافل هستند. برای پیشرفت و موفّقیت در عبادت و کار، لازم است بین آیدا و پینگالا توازن و تعادل وجود داشته باشد؛ یعنی فرد به تناسب عبادت کند و ذکر بگوید و پس از آن مشغول حرکت، کار، خدمت به جامعه، ضعیفان و بیماران شود.

تعادل در آیدا و پینگالا، نیروی کندالینی را فعّال کرده و آن را تبدیل به دانش و آگاهی والا خواهد کرد.

◁ یوگای حقیقی در گیتا

باگاواد گیتا به معنای نغمه‌ی ایزدی یا سرود خداست. هندوان آن را بزرگ‌ترین حماسه‌ی شعری جهان می‌دانند. گیتا در ۵۰۰ ق م سروده شده است و مشتمل بر هجده گفتار و هفتصد آیه است.

نخستین کسی که از میان ایرانیان، گیتا را شناخت ***ابوریحان بیرونی*** بود و از آن در کتاب ***«تحقیق ماللهند»*** بارها سخن به میان آورده است. متن گیتا در ایران در دوره‌ی اکبر شاه به وسیله مسلمانان ایرانی نقیب خان، ملاشیری، ملاابراهیم نامی و با مقدمه‌ی شیخ ابوالفضل دکنی به فارسی ترجمه شد و نام کتاب را «رزمنامه» نهادند. موضوعِ باگاوادگیتا جنگ بین آرجونا و خویشاوندانش می‌باشد و کریشنا خدای هندوان طیّ هجده روز جنگ گفت‌وگویی با مریدش آرجونا دارد.

باگاوادگیتا را انجیل هندوستان نیز نامیده‌اند. در گیتا از یوگای حقیقی سخن به میان آمده است.

در طول تاریخ، یوگا به شیوه‌های گوناگونی ترویج شده است.

یوگای بودایی مبتنی بر احساس تنفر در برابر لذّت‌های دنیوی و پرهیز از تناول گوشت و طعام و شراب است.

خودِ بودا این شیوه‌ی ریاضت طاقت فرسا را بعدها ترک کرد.

بودا مردی بود از خاندان کاشاتریا (طبقه‌ی شاهزادگان و اشراف.) او یوگا را که ریاضت خاص مذهب ودایی بود به کار گرفت.

پدرش کاخ‌های مجلّلی برای وی بنا کرد، اما او از رفاه و اشرافیت دوری جست و تارک دنیا شد.

پارساییِ او از پرهیزگاری برهمنان فراتر رفت، امّا پس از سال‌ها ریاضت، آگاه شد ـ شیوه‌ی ریاضتی را که در پیش گرفته است فقط به تن او آسیب رسانده است و او را نحیف کرده است و موجب پیشرفت او در روحانیّت نشده است.

او از همه مقام و موقعیّتی که در ریاضت کسب کرده بود گذشت و ریاضت را ترک گفت. گوشت و طعام تناول کرد و آگاهی و اشراق را در خودشناسی یافت.

یوگایی که پتنجلی در یوگا سوترا معرّفی می‌کند به ریاضت‌های شاق بدنی و حبس تنفس تأکید دارد؛ امّا یوگای گیتا، گریز از لذت‌های زندگی را توصیه نمی‌کند؛ بلکه تأکید بر فارغ شدن از تعلّقات دارد و در گفتار ششم گیتا مشاهده می‌کنیم یوگای حقیقی در ذکر خدا، انجام وظایف بدون انتظار پاداش و قدردانیِ دیگران، تجرّد از علایق، رام کردن نفْس و برابر پنداشتن سنگ و زَر است.

باگاوادگیتا اخلاق را می‌آموزد و انسانِ ناقص با مطالعه و عمل به آن کامل می‌شود.

دانش خداشناسی در باگاوادگیتا نهفته است و پیرو هر کیش، بدون ترک آیین و مذهبِ خود، می‌تواند از آن استفاده کند. باگاوادگیتا اندیشه‌ی نیک را مقدّم بر گفتار و عمل نیک می‌داند.

◁ باکتی

باکتی یعنی راه عشق ورزیدن به خداوند و برای تحقّق آن نباید عبادت ما برای رسیدن به مقامات دنیوی و اخروی باشد؛ بلکه باید به دلیل دوست داشتن خداوند باشد.

برای تمرین باکتی رعایت اصول زیر الزامی‌ست:

۱. هر جا سخن از توصیف خداوند است به آن گوش فرا دهیم.

۲. نام‌های مقدّس خداوند را ذکر کنیم.

۳. در هر حال به یاد خداوند باشیم.

۴. خداوند را مطابق با عقاید دینی خود بپرستیم.

۵. خداوند را بهترین دوست خود بدانیم و در خدمت او باشیم.

۶. فکر و نیروی بدنی خود را وقف خداوند بکنیم و در برابر او تسلیم شویم.

۷. به یاری بندگان مؤمن خدا بشتابیم.

۸. به درگاه خداوند دعا کنـ ـز به کسی غیر از او توکّل نکنیم.

۹. خود را خادم خداوند بدانیم.

◁ کارما

یکی از راه‌های رسیدن به حق و حقیقت، کارما یا راه عمل است. کارما کار کردن و انجام وظیفه‌ای را توصیه می‌کند که فارغ از توقّع و پاداش باشد.

کارما تارک دنیا شدن را نفی کرده و بر عمل تأکید می‌ورزد.

البته نه عملی که نشئت گرفته از نادانی و ریاضت‌های شاق باشد که به تن آسیب می‌رساند و نه عمل ریشه گرفته از هوی و هوس؛ بلکه عملی که انجام آن تکلیف انسان است و هدف آن پیدا کردن دوست و حامی نیست.

این را بدانیم که خداوند به هر کسی رسالت و مأموریتی محوّل کرده است و ما باید آن را بدون هیچ چشم‌داشتی انجام دهیم.

وظیفه‌ی ما انجام کار در راه خداست، بدون اینکه به دنبال نتیجه و انتظار پاداش باشیم. حتّا پیام نهایی یوگایِ گیتا تأکید بر عمل بدون انتظار است. بنابراین، پس از انجام عمل خیر و مثبت، منتظر تشویق و تشکّرِ کسی نباشید و اگر برای کسی کاری انجام می‌دهید، منّت مگذارید.

خداوند در قرآن کریم، آیه‌ی ششم سوره‌ی مُدّثر می‌فرماید:

بر هر کسی که احسان می‌کنی هرگز منّت مگذار.

◁ گیانا

گیانا یا راه علم عبارت است از یوگای خرد و دانش.

از طریق مطالعه و تحصیل دانش می‌توان به حقیقت رسید و خدا را عبادت کرد.

برای تمرین گیانا لازم است دو علم را کسب کنیم.

۱. علم به این موضوع که جان، جاودان و فناناپذیر است و مانند تن رو به زوال نیست.

۲. فراگیری علم و دانش شامل علوم دانشگاهی و غیر دانشگاهی.

◁ مِدی تیشن

مِدی‌تیشن عبارت است از تمرکز و تعمّق بر روی یک موضوع. انسان در جست‌وجوی آرامشِ فکر است و برای موفّقیت در زندگی، داشتن تمرکز ضروری‌ست.

برای تمرکز و کسب آرامش، لازم است فکر را بر روی موضوعی متمرکز کنیم.

روش‌های گوناگونی برای تمرکز وجود دارد؛ اما در این‌جا مهمترین و مفیدترین شیوه‌ها را به شما معرفی می‌کنیم که عبارتند از:

۱. تمرکز بر نقطه‌ی سیاه.

۲. تجسم اشیا در ذهن.

۳. یانترا.

۴. مانترا

◁ تمرکز بر نقطه‌ی سیاه

در محیطِ آرام، پاکیزه و خنک به نقطه‌ی سیاهی که بر روی کاغذ سفید رسم شده است، به طور مداوم بنگرید و از یک تا ۱۵۰ در ذهنِ

خود بشمارید.

این شیوه را قبل از انجام فعّالیت‌های فکری، نظیر: درس خواندن؛ تدریس؛ کنفرانس؛ شطرنج بازی؛ محاسبات و... انجام دهید.

◁ تجسّم اشیا در ذهن

به شیئی بنگرید و از یک تا ۷۵ در ذهنِ خود بشمارید؛ سپس چشم‌ها را بسته و تمام اجزای شیء را در ذهن مجسم کنید و دوباره از یک تا ۷۵ بشمارید.

این تمرین را قبل از یادآوری مطالب انجام دهید.

◁ یانترا

یانترا عبارت است از تمرکز بر روی شکل هندسی نام خداوند. تابلو کوچکی تهیه کنید که نام خداوند بر آن نقش بسته است.

آن را بر روی میز مطالعه یا کتابخانه بگذارید و هر گاه وارد اتاق شدید به نام مقدّس خداوند متمرکز شوید و از یک تا ۱۵۰ بشمارید.

◁ مانترا

مانترا یعنی رها کننده‌ی فکر. مانترا یوگای ذکر است. مجموعه‌یی از کلمات خاص، اصوات روحانی و نام‌های خدا که تکرار آنها موجب تمرکز فکر می‌شود و فرد را به آگاهی و درک خدا و معنویّت سوق می‌دهد.

تمرینِ مداوم مانترا الهام‌بخش است و قدرت خواندن فکرها و تله‌پاتی را در فرد ایجاد می‌کند.

مانترا قدرت کسب دانش را افزایش می‌دهد و اعتماد به نفس را تقویت می‌کند.

تکرار مانترا در فرد احساس رضایت ایجاد می‌کند، استرس را کاهش می‌دهد و هیجان‌هایی از قبیل خشم و ترس را از بین می‌برد.

به جای مانتراهایِ سانسکریت، می‌توان ذکرهایِ دینیِ خود را به عنوان مانترا انتخاب کنیم و به طور منظّم و مطابق برنامه‌یی که معرفی می‌شود تمرین کنیم؛ زیرا ذکر دینی قرابت بیشتری با فرهنگ و اعتقادات ما دارد.

سایر هموطنان عزیز پیرو هر دین توحیدی که هستند، می‌توانند ذکرهای کوتاه یوگایی را به زبان دینی خود بیان کنند.

◁ مانترا به دو شیوه تمرین می‌شود:

۱. تکرار در ذهن.

۲. تکرار با صوت.

اکنون چند مانترا را مطابق دستورهای زیر به شما معرفی می‌کنیم. ذکرِ موردِ دلخواه خود را انتخاب کنید و در زمانی معیّن آن را تکرار نمایید.

▣ یا الله!

۹۹ بار این ذکر را تکرار کنید. کسی که یاالله را بگوید. خدا نیز به یادش بوده و به او توجه خواهد کرد.

▣ حم

حم یکی از آیات قرآنی‌ست. ۹۹ بار آن را ذکر کنید. این عمل موجب تمرکز فکر می‌شود.

▣ قل ربّ زدنی علماً

این ذکر را ۹۹ بار تکرار کنید. افزون بر تمرکز، موجب می‌شود که خداوند علم و دانش شما را افزون کند. این ذکر را پیش از فراگیری دانش انجام دهید.

▣ انّ الله هوالرّزاق

پیش از پرداختن به کار و فعّالیت، ۹۹ بار آن را تکرار کنید. این ذکر علاوه بر تمرکز فکری، موجب می‌شود که خداوند رزق و روزی را به شما عطا کند.

▣ آیة‌الکرسی

به آیات ۲۵۵ تا ۲۵۷ سوره‌ی بقره، *آیةالکرسی* می‌گویند. آن را یک بار

پس از عبادت ذکر کنید.

▣ توکّلتُ علی اللهِ العظیم

۹۹ بار این ذکر را تکرار کنید. کسی که اعمال خود را با توکل به خدا آغاز کند، پروردگار او را موفق می‌کند.

▣ یا رحمن!

رحمن از اسماءالله است. ۹۹ بار آن را ذکر کنید. افزون بر تمرکز، الهام‌بخش است.

▣ یابصیر!

بصیر نیز از اسماءالله است. ۹۹ بار آن را ذکر کنید. علاوه بر تمرکز در انسان بینش ایجاد می‌کند.

در پایانِ مبحثِ مانترا، نکته‌ی بسیار مهمّی را برای شما بازگو می‌کنیم. هر عملی که ما را از افکار مزاحم رهایی بخشد، نوعی مدی‌تیشن است و علاوه بر ذکر نام خدا، کارکردن، کسب علم و دانش، گوش فرا دادن به اصوات آرام‌بخش نظیر صدای پرندگان، صدای آبشار و جویبار، موسیقی ملایم و... نوعی مدی‌تیشن محسوب می‌شود و به فکر، ثبات و آرامش می‌بخشد.

◁ یوکتا

یوکتا مرحله‌یی‌ست که در آن فرد باید فکرها و اندیشه‌ی خود را از هوی و هوس دور کند و در پی آن باشد که همه چیز را وقف خدا کند.

به طور قطع شنیده‌اید فردی پس از عمری تلاش، بخشی از اموال خود را در راه خدا بخشید. چنین کسانی طعم لذّت و دارایی را چشیده‌اند و آرزوی دیگری ندارند. تنها چیزی که به فکر و اندیشه‌ی آنان آرامش می‌دهد، انجام عمل خیر در راه خداست. شما نیز می‌توانید به این مرحله و مقام معنوی نایل شوید.

اگر ثروتی برای بخشیدن نداشته باشید، شاید خداوند شما را از نعمت دانش بهره‌مند کرده باشد. علوم خود را می‌توانید بدون هیچ چشمداشتِ مادّی در راه خدا عطا کنید.

اگر ثروت و دانشی نداشتید، می‌توانید با نیروی فکری و جسمی خود، به طور ناشناس به یاری دیگران بشتابید. وقت، فکر و جسم خود را حتّا برای لحظاتی وقف خداوند کنید.

◁ گنا و افکار سه گانه

معنای لغوی گنا وجه و رکن است.

وجوه سه گانه‌ی عالَم هستی عبارتند از:

ساتوا: حالت اعتدال، صفا و روشنی.

این وجه، رضایت و خشنودی را در انسان ایجاد می‌کند.

راجاس: حالت تحرّک، هیجان و حرارت.

این وجه موجب اشتیاق، فعّالیت، تلاش، کوشش و کار است.

تاماس: حالت رکود و افسردگی.

این وجه تباهی عقل و انرژی فکری را به همراه دارد و انسان با قرار گرفتن در این وَجْه گرفتارِ غفلت می‌شود.

بر همین اساس در یوگا تقسیم بندی سه گانه‌یی درباره‌ی طرز تفکّر وجود دارد.

◁ ساتواگنا

به معنای فکر در وَجْهِ خوبی‌ست. کسی که نور دانش در او متجلّی‌ست. مثبت می‌اندیشد، حقیقت جو و خیرخواه دیگران است و فکر در وجه خوبی را سرلوحه‌ی زندگی خود قرار داده است.

این خطّ مشیِ فکری سبب پدید آمدن معرفت، لطافت طبع و پاکی ست. کسانی که در وجه خوبی می‌اندیشند و فکر مثبت دارند، هر موضوعی را بخواهند می‌توانند با دقّتِ نظر و تمرکز درک کنند و موفّق شوند.

◁ راجاگنا

راجاگنا یعنی فکر در وجه تحرّک، هیجان و شهوت. کسی که با اشتیاق فراوان مشغول کار و فعّالیت است، فکر او در وجه تحرّک و هیجان شکل می‌گیرد.

به کارگیری فکر در وجه تحرّک و هیجان موجب پیشرفت است و می‌توان آن را سازنده ارزیابی کرد. البته از افراط در این طرز تفکّر باید اجتناب ورزید، چون موجب حرص، تزویر و فساد می‌شود.

اگر شهوت بر فکر غلبه کند، ما گرفتار رنج خواهیم شد.

◁ تاماگنا

منظور، فکر در وجه نادانی‌ست، کسی که نادان و عاطل است و هدفی را در زندگی دنبال نمی‌کند؛ در جهت نادانی قدم برمی‌دارد و در نهایت گرفتار غفلت خواهد شد.

این نوع طرز تفکّر سبب سقوطِ فکر است و انسان را به سوی تنبلی و امورِ پست سوق می‌دهد.

از طرح چنین مبحثی نتیجه می‌گیریم که، تلاش ما باید در جهت دست‌یابی به تفکّری منظّم، مثبت، سازنده و قابل قبول متمرکز شود و تا حد امکان سعی کنیم از تفکّرات منفی و بی‌ارزش اجتناب ورزیم.

اگر نگرش خود را به فکر، چنین ترسیم کنیم، رمز موفّقیت را در زندگی کشف کرده‌ایم.

◁ رهایی

این حالت برای ایجاد آرامش و کاهش استرس بسیار مفید است. پس از فعّالیت‌هایِ فکری و یا در پایان کارهای روزمرّه، هر موقع احساس خستگی کردید در اوّلین فرصت به ترتیب زیر عمل کنید:

۱. در محیط آرام، رو به قبله و یا به عبارتی در جهت شمال و جنوب مغناطیسیِ زمین به پشت روی زمین بخوابید.

۲. پای راست خود را بلند کنید و آن‌قدر در هوا نگه دارید تا خسته شده و یک مرتبه آن را شل و آزاد رها کنید و دیگر پایتان را حرکت ندهید.

۳. با پای چپ به همین ترتیب عمل کنید.

۴. دست‌های خود را بالا بیاورید. انگشتان خود را آن قدر باز و بسته کنید تا دستهایتان به کلّی خسته شود و سپس آزاد رها کنید تا به روی زمین بیفتد.

۵. حالا سر خود را بلند کنید و آن قدر از راست به چپ و از چپ به راست بچرخانید تا به کلّی خسته شود و سپس سر را بر زمین رها کنید.

۶. اکنون چشمان خود را ببندید و فکر خود را بر روی اعضای خود متمرکز کنید و عضلاتتان را به تدریج شل کنید.

۷. چند دقیقه به همین حالت و بدون حرکت باقی بمانید.

۸. چند نَفَسِ عمیق بکشید و از جا برخیزید.

****

◁ جاپایوگا

جاپایوگا قربانی سکوت مطلق است و ذکر نام‌های مقدس خداوند همچون قربانی‌های دیگر، مستلزم خونریزی و کشتن حیوانات نیست.

برای تمرین جاپایوگا به ترتیب زیر عمل کنید:

۱. در یک محیط آرام، پاک و خنک و در سکوت مطلق قرار بگیرید.

۲. چشمان خود را ببندید و با تسبیح، ۹۹ بار نامهایِ مقدسِ خُداوند را در ذهن تکرار کنید. فواید تمرین جاپایوگا عبارتند از:

۱. موجب آرامش فکر و تمدّد اعصاب است.

۲. استرس، نگرانی و اضطراب را کاهش می‌دهد.

۳. سبب تمرکز فکر است و به اندیشه ثبات می‌بخشد.

◁ خصوصیات تمرین کننده‌ی یوگا

یوگی یا عابدِ خداوند کسی است که هدف زندگی را می‌داند. هدف نهایی او رسیدن به عشق الهی است.

او قانع و راضی است و احساس آرامش و خوشبختی می‌کند. یوگی حواس خود را از نگرانی، ترس و اضطراب دور می‌کند و بر نفْسِ خود مسلّط است و می‌داند چگونه با نفوذ کلام خود بر مردم تأثیر بگذارد و باورها و رفتارهایشان را تغییر دهد. او در خوردن و نوشیدن اعتدال دارد و از افراط در گوشت‌خواری پرهیز می‌کند. پیشوایان دین اسلام نیز بر این موضوع تأکید کرده‌اند و حضرت علی (ع) در این باره می‌فرماید: «شکم خود را قبرستان حیوانات قرار ندهید.»

یوگی کسی است که از خشونت بپرهیزد و حقیقت جو باشد و از دزدی اجتناب کند. شهوتران نباشد و زندگی خود را در هرج و مرج جنسی خلاصه نکند.

یوگی کسی است که خلوص، پاکی و قناعت را سرلوحه‌ی زندگی خود قرار دهد. فکر او منزه است و از سخنان بیهود پرهیز می‌کند و به مطالعه‌ی

خویشتن می‌پردازد و عبادت خداوند را بالاترین لذت‌ها می‌داند.

یوگی یا عابدِ خداوند به ثروت، شهرت، قدرت و مقام، دلبستگی ندارد و هیچ‌گاه قدرت‌هایش را آشکار نمی‌کند و همین امر باعث پیشرفت وی در خودشناسی و خداشناسی می‌شود.

◁ فنّ نفوذ

تمرین کننده‌ی یوگا باید جذّاب باشد تا بتواند به جذّابِ کُل برسد و هم چنین با روش‌های نفوذ اجتماعی آشنا باشد تا بتواند بر اطرافیان تأثیر بگذارد. در اینجا اصول اولیه‌ی فنّ نفوذ را به اختصار بیان می‌کنیم و امیدواریم با به کارگیری آن بر جذابیّت و نفوذِ اجتماعی خود بیفزایید.

۱. اعتبار خود را افزایش دهید و حدّاقل در یک رشته‌ی دانشگاهی به تحصیل علم بپردازید. و فقط در حیطه‌ی علمی که فراگرفته‌اید به طور کاربردی اظهار نظر کنید. به طور مثال، اگر علم روان شناسی را فرا گرفته‌اید می‌توانید به عنوان مشاور، مشکلاتِ مراجعان خود را حل کنید؛ ولی نمی‌توانید در مورد داروسازی اظهار نظر کنید.

۲. در حلِّ مسائل مغرضانه عمل نکنید.

۳. جذابیّتِ جسمانی و تناسب اندام خود را حفظ کنید و در نحوه‌ی آرایش مو، چهره، طرز لباس پوشیدن و استفاده از عطر و ادوکلن دقّت نمایید.

۴. در نحوه‌ی رفتار شامل خندیدن، راه رفتن، صحبت و شوخی کردن اعتدال داشته باشید.

۵. در سلام و دست دادنِ همراه با تبسم، از دیگران سبقت بگیرید. این عمل فرد را متوجّه می‌سازد که برای او اهمیّت قایلیم و مایل هستیم با او رابطه‌ی دوستانه برقرار کنیم.

۶. به دیگران لبخند بزنید و با تبسم، خوشحالی را به طرف مقابل خود القا کنید.

۷. به زبانی صحبت کنید که طرفِ مقابل بفهمد.

۸. مطالبی را بیان کنید که مورد علاقه‌ی افراد باشد.

۹. افراد را با نام خودشان خطاب کنید. مهمترین روش جلب محبّت افراد آن است که اسامی آنان را به یاد داشته باشید.

۱۰. به دیگران ابراز علاقه کنید و آنان را واقعاً دوست داشته باشید. به آنان خدمت کنید و در ازای خدمت خود، انتظاری نداشته باشید.

۱۱. به عقاید دیگران احترام بگذارید و در جمع به دیگران تذکّر ندهید.

۱۲. لطیفه، شوخی، فرایض دینی، مباحث علمی و... را در زمان خود مطرح کنید.

۱۳. معلومات خود را به رخ دیگران نکشید.

۱۴. نیازهای خود و افراد را تا حدّ امکان مرتفع کنید تا به خودشکوفایی برسید.

۱۵. به یادِ دیگران باشید و روز تولّد و مناسبت‌های ویژه را حدّاقل با یک شاخه گل یا تماس تلفنی تبریک بگویید.

۱۶. از پرخاشگری بپرهیزید و با اطرافیان به نرمی سخن بگویید.

۱۷. بـه شـایعاتِ ضـعیف، بـی‌توجّه بـاشید و از خـرافـات و بـاورهای غلط بپرهیزید.

◁ فنّ تسلط بر خود

یوگی یا عابدِ خداوند باید بر خود مسلّط باشد تا بتواند نیروهای مـعنوی خود را پرورش دهد.

تسلّط بر خود از توانایی‌های با ارزشی است که هر کس می‌تواند آن را به دست آورد. و آن توانایی مـادرزادی نـبوده؛ بـلکه عـمل اکـتسابی است و می‌توان آن را فراگرفت. برای اینکه بتوانید بر سرنوشت خود حاکم شوید اصول اولیه‌ی زیر را رعایت کنید.

۱. از بی‌خیالی بپرهیزید. این حالت با رفتار انفعالی و شانه خالی‌کردن در برابر وقایع و حوادث، خود را نشان مـی‌دهد. مـعمولاً ایـن وضـعیت بـا بی توجّهی به نظافت و طرز لباس پوشیدن همراه است. کسی که بر خود مسلّط است، در برابر وقایع حالت انفعالی ندارد. از نظر فیزیکی پر تحرّک بوده و کلماتش را به خوبی تلفظ می‌کند.

۲. از هوس‌های زودگذر بپرهیزید. کسی که بر خود حاکم است، در برابر هوس‌ها مقاومت کرده و تسلیم نمی‌شود. البته مرتاض شدن و پـرهیز از لذّت و تفریح را توصیه نمی‌کنیم. ولی خوب است یاد بگیرید چه‌گونه در برابر احساسات خود مقاومت نموده و آنها را محدود کنید. برای غـلبه بـر هوس، تکنیکِ زیر را تمرین کنید.

پس از فعّالیت بدنی به شدت تشنه هستید و لحظه‌ای هوسِ نوشیدنی

خنک می‌کنید. آن را از یخچال بردارید و بر روی میز بگذارید. تسلط بر خود با چنین محدودیت‌های ساده‌ای آغاز می‌شود. هر کس می‌تواند به سادگی ارضای هوس خود را چند دقیقه به این شکل به تأخیر بیندازد.

۳. از هر گونه بی‌کاری دوری نموده و بهتر و بیشتر کار کنید و خود را به کاری که انجام می‌دهید علاقه‌مند سازید.

۴. به سادگی تحت تأثیر دیگران قرار نگیرید و تا حقیقت چیزی را در نیابید هرگز آن را قبول نکنید. در برابر قضاوت و پیشنهاد دیگران مقاومت کنید.

۵. با حواس پرتی مبارزه کنید. سعی نمایید قدرت توجّه خود را تقویت کرده و آن را گسترش دهید.

۶. از خودنمایی، غرور، تکبر و خود پسندی بپرهیزید.

۷. در کارهای دیگران فضولی نکنید و در مورد مسائل خصوصی دیگران کنجکاو نباشید.

۸. هر گاه دچار خشم شدید از مکان و موضوعی که موجب عصبانیّت شما شده است، بلافاصله دور شوید و چند نفس عمیق بکشید. و با صدای آهسته و آرام صحبت کنید.

◁ فنّ غلبه بر نگرانی، ترس و اضطراب

تمرین کننده‌ی یوگا باید بر نگرانی، ترس و اضطراب غلبه کند تا بتواند فکر خود را متمرکز کند. وقتی که شما انتظار وقوع یک پیشامد ناگوار را داشته باشید دچار دلشوره و اضطراب می‌شوید. برای جلوگیری از

اضطراب، برخی به روان پزشک مراجعه می‌کنند و به دارو درمانی می‌پردازند، اما روش‌های دیگری نیز وجود دارد که به اختصار، آنها را بیان می‌کنیم.

۱. برداشت‌های غلط و افکار نادرست را از ذهن دور کنید. منظور ارزیابی‌های غیر واقعی از موقعیت‌هایی است که اغراق‌آمیز بوده و خطرهای آنها بیش از اندازه نگریسته شده است.

۲. حسِّ احتمالات را در ذهن خود محدود کنید؛ مثلاً به اتفاقاتی که هنوز پیش نیامده‌اند فکر نکنید.

۳. هر زمان دچار اضطراب شدید، بر روی زمین دراز بکشید. عضلات خود را شل کنید. چند نفس عمیق بکشید و چشمان خود را ببندید و ذکر دلخواه را بگویید.

۴. از ترانه‌هایی که از احساسات سرکوب شده، اشک ریختن، غم و خیانت سخن می‌گویند، دوری کنید.

۵. از خود و دیگران نترسید و ایمان و اعتقاد را در خود تقویت کنید.

۶. شما در هر لحظه از زندگی می‌توانید از لحاظ معنوی دوباره متولّد شوید. هر چیزی را که مطلوبِ نظرتان نیست به هم بزنید و همه چیز را دوباره بسازید.

۷. خود را از نظر روحی از اموالتان جدا کنید. این اموال به هیچ کس تعلق ندارد و فقط به طور موقّت به شما سپرده شده است. باید بدانید مرگ به مستحکم‌ترین قوانب. ۰ "کیّب پوزخند می‌زند و شما فقط اداره

کننده‌ی موقتیِ چیزهایی هستید که در اختیار دارید. پس از این لحظه به فکر اندوختن سرمایه‌های معنوی باشید.

۸. هر چه با دیگران بیشتر صمیمی باشید و خوش بینی را در خود تقویت کنید به همان نسبت از اضطراب شما کاسته می‌شود. از همین لحظه افکارِ سالم را به ذهن خود بیاورید و با سوءظن و بدبینی خداحافظی کنید تا به آرامش و امنیّتِ کامل برسید.

۹. از پدیده‌های طبیعی مانند خسوف، کسوف، طوفان، رعد و برق، تگرگ، باران شدید و... وحشت نکنید.

۱۰. از اینکه ممکن است دچار اشتباه شوید هرگز نترسید. اشتباه چیز بدی نیست و حتّا می‌تواند اهرمی برای تکامل و تعالی انسان محسوب شود.

۱۱. تلقین به خود را جزو برنامه‌ی روزمره، قرار دهید. به طور مثال اگر می‌ترسید، چند بار به خود تلقین کنید، من نمی‌ترسم و یا اگر بیمار هستید چند بار تکرار کنید، من حالم خوب است و...

۱۲. مصرف بی رویه‌ی گوشت، الکل و استعمال سیگار و مواد مخدّر، انسان را دچار اضطراب می‌کند. تا حد امکان از آنها بپرهیزید.

۱۳. برای شکست دادن ترس و اضطراب، هفته‌ای یک بار به دامن طبیعت پناه ببرید و از مشاهده‌ی مناظر طبیعی لذت ببرید.

۱۴. همه چیز را ساده بگیرید و از سخت‌گیری بپرهیزید.

۱۵. تنّفر را از خود دور کنید و همه چیز را دوست داشته باشید.

۱۶. ترس یکی از نشانه‌های نبود عشق است. به دیگران عشق بورزید و عشق و محبت را که هسته‌ی ایمان و اعتقاد است، در خود به وجود بیاورید.

۱۷. هر موقع نگران شدید، خدا را به یاد آورید. از او کمک بخواهید و به خداوند توکّل کنید.

◁ تنفّس

تنفس در یوگا متفاوت از تنفس عادی است و فلسفه‌یی وسیع و عمیق دارد. متفکران یوگا معتقدند در هوا ماده‌ای به نام پرانا وجود دارد. پرانا در لغت سانسکریت به معنای «قدرت کامله» تفسیر می‌گردد. پرانا عنصری‌ست که با اندکی توجه می‌توان آن را جذبِ بدن نمود. پرانا نوعی انرژی کیهانی است که در تمام جهان هستی سرایت دارد و همه جا را اشباع کرده است.

پرانا جوهر وجود و اساس زندگی بشر است و در تمام موجودات، از گیاهان گرفته تا حیات جانوری وجود دارد.

برای جذب پرانا تمرینات تنفسی متعددی وجود دارد و عمده‌ی تأکید آن بر حبس تنفّس است. اما در کتاب روان شناسی یوگا، روش ساده‌ای را بیان می‌کنیم که تأکید آن بر تجسّم جذب پرانا در ذهن است.

اکنون که با ماهیّت پرانا آشنا شدید، برای جذب آن به ترتیب زیر عمل کنید:

در هوای پاک و خنک چشم‌های خود را ببندید. هوا را ذره، ذره وارد ریه کنید از یک تا هفت بار در ذهن تکرار کنید: من در حال جذب پرانا هستم.

پس از تکرار جملات از یک تا هفت بشمارید و همزمان هوا را از ریه خارج نمایید.

فواید جذب پرانا عبارت است از:

۱. موجب آرامش و ثبات فکر است.

۲. پوست بدن روشن و درخشان می‌شود.

۳. قدرت درک و فهم بالا می‌رود.

۴. چهره، آرام و دوست داشتنی به نظر می‌رسد.

۵. چشم‌ها شفاف و درخشان می‌شود.

۶. صدا شیرین و دلچسب می‌گردد.

۷. سبب کاهش اضطراب و نگرانی است.

◁ رژیم غذایی

در مبحث سائوچا به خوراکی‌های پاک اشاره شد. اکنون این موضوع را بررسی می‌کنیم که برنامه‌ی غذاییِ یوگی چیست؟

در پاسخ به این سؤال باید گفت: به یوگی توصیه شده که در هر وعده‌ی غذای اصلی، فقط نصف معده را پر کند و یک ربعِ باقیمانده را آب بیاشامد و ربع دیگر را خالی بگذارد.

معنایِ دستور این است که در هر وعده‌ی غذایی باید به قدری خورد که رفع گرسنگی شود، ولی نه به آن اندازه که تا گلو برسد.

یوگی باید خامخواری و گیاهخواری را در رأس برنامه‌ی غذایی خود قرار دهد. به عبارت دیگر، خوراک خود را تا حدّ امکان طبیعی مصرف کند. چون غذاهای روزمرّه برای خوشایند شدن ما آن قدر تغییر می‌یابد که تقریباً خاصیت غذایی خود را از دست می‌دهد.

یوگی باید مصرف گوشت، قند، الکل، نشاسته، چربی و شیرینی را محدود نموده و به جای آن شیر، میوه، سبزی، و غلات را در برنامه‌ی غذایی وارد کند.

◁ رموز سه گانه اوم ـ تات ـ سات

در باگاواد گیتا از رموز سه گانه سخن به میان آمده است که عبارتند از:

۱. اوم: اوم در سانسکریت مانند الله در عربی، نامِ ذاتِ حقّ است به هنگام دادن قربانی، صدقه و نذر، باید بر نام متعالی خداوند متمرکز باشید و آن را بر زبان جاری کنید.

۲. تات: همیشه بر این موضوع متمرکز باشید که ذاتِ حق از حدِّ توصیف بیرون است.

۳. سات: به معنای حقیقت، خوبی و کار نیکو است و نیز به این معنی که هر گونه قربانی، صدقه و نذر باید از روی اخلاص و عقیده به جای آورده شود.

◁ گفتاری از گیتا

▣ ارجونا

وقتی شیرازه‌ی خاندانی از هم بگسلد، آداب کهن از میان آنان برافتد و در پی این انحطاطِ معنوی، فسق و فجور بر آنان چیره شود و زنان به بیراهه روند و تباهی آنان موجب فساد نسل گردد. و خیرات و دادن برنج و آب موقوف شود و مردگانِ چنین خاندانی بی حرمت گردند و آدابِ کهنِ مذهبی از میان رود و جایگاه افراد خاندانی که آداب مذهبی را فروگذارند، دوزخ است.

▣ کریشنا

همچنان که جان در قالب تن مراحل کودکی، جوانی و پیری را می‌گذراند مرحله‌ی انتقال از قالبی به قالب دیگر نیز چنان است و مرد کامل از این جهت تشویشی به دل راه نمی‌دهد، مرگ تن را در می‌یابد؛ اما جان، لایزال، تغییرناپذیر، فناناپذیر، و نامحدود است. این جان که در قالب تن است جاویدان می‌باشد. پس، در سوگ هیچ جانداری نباید نشست.

▣ کریشنا

اکنون سخنی چند از طریق یوگا گویم. بر توست که کار کنی، امّا نه برای ثمره‌ی آن. در پی نتیجه‌ی عمل خود مباش و دل در ترک عمل نیز مبند.

در یوگا استوار باش، عمل کن و از نتیجه چشم بپوش و دل از قید موفقّیت یا شکست فارغ دار.

همین فراغ از موفّقیت یا شکست، یوگا خوانده می‌شود. یوگا هنر کار کردن است و چون هوش تو در معرفت نَفْس ثبات گیرد به هدف یوگا خواهی رسید.

▣ کریشنا

حرص و خشم منشأ همه‌ی گناهان بزرگ است. این دشمنان خود را بازشناس. همان گونه که دود آتش را می‌پوشاند و غبار آینه را و رَحِمِ مادر جنین را، حرص نیز معرفت را می‌پوشاند.

▣ کریشنا

یوگی راستین کسی‌ست که وظایف خود را بی‌اندیشه‌ی سود و پاداش انجام دهد و سنگ و زر در برابر او یکسان باشد. هر کس نفْس خویش را رام کند، نفْس وی یار اوست. آن که دوست و دشمن، آشنا و بیگانه، پارسا و ناپارسا را به یک چشم ببیند، بزرگ باشد. یوگا با بسیارخواری و کم‌خواری حاصل نیاید. خواب بسیار یا خواب اندک تو را به یوگا نرساند. آن که در خوراک و آسایش و کار و خواب و بیداری اندازه نگه دارد، یوگا را خواهد یافت.

▣ کریشنا

صفای خاطر، استواری در یوگا، خویشتن داری، صدقه و قربانی، خواندن کتاب‌های مقدّس نیکوکاری، بی آزاری، دل از خشم آزاد داشتن، عیب پوشی، مردم دوستی، نرمی، فروتنی، وقار، شجاعت، دل از بیم فارغ داشتن، عفو، شکیبایی، پاکی و این نشانی‌ها از آن کسانی است که خوی ایزدی دارند.

▣ کریشنا

ریا، خیره سری، تکبر، خشم و نادانی، این نشانی‌ها از آنِ کسانی‌ست که خوی اهریمنی دارند. اهریمنیان نمی‌دانند چه می‌کنند. می‌گویند خدایی نیست. جهان به نظر آنان از اجتماع نر و ماده پیدا شده است و محرّکی جز شهوت ندارد. بزرگترین هدف آنان سیراب کردن هوس‌هاست.

▣ کریشنا

پرستش خدا، احترام به استادان، صفا، صداقت و بی آزاری، ریاضت بدنی‌ست. سخنی که دل را نیازارد و راست و دلپذیر و سودمند باشد و همچنین قرائت دایم کتب مقدس، ریاضت زبانی است.

آرامش خاطر، خوشرفتاری، خویشتن‌داری و صفای دل، ریاضت روحانی است.

◘ کریشنا

دوزخ سه در دارد: شهوت، خشم، حرص. هر کس از این سه دوری کند به مقام والا خواهد رسید.



◁ منابع

۱. قرآن کریم
۲. اسپرینگر، ار، **چه گونه بر خود مسلط شویم.**
۳. افروز، دکتر غلامعلی، ***روان شناسی شایعه.***
۴. باربارن، ژرژ، ***چه گونه بر ترس و اضطراب خود غلبه کنیم.***
۵. بیرونی، ابوریحان، ***مالالهند.***
۶. جلالی نائینی، دکتر سیدمحمدرضا، **هند در یک نگاه.**
۷. زرگر، یدالله، ***توصیه‌های بهداشت روانی.***
۸. ستوده، هدایت الله، ***مقدمه‌یی بر آسیب‌شناسی اجتماعی.***
۹. شریعتی، دکتر علی، ***شناخت و تاریخ ادیان.***
۱۰. شریف‌پور، خسرو، ***یوگا برای همه.***
۱۱. شریف پور، خسرو، ***یوگا راهی به سوی کمال***، جلد اول.
۱۲. شفیع آبادی، دکتر عبدالله، ***راهنمایی و مشاوره‌ی کودک.***
۱۳. فیشر، لوئیز، ***گاندی فرزند اشتباه زمان.***

....

....

۱۴.گیتا

۱۵. ماسی، رابرت، ***نیکلا و آلکساندرا***، جلد اول.

۱۶. محمد آقایانس جواد، ***نفوذ***.

۱۷. هلیگارد، اتکیسنون، ***زمینه‌ی روان شناسی***، جلد اول.





سامان مشرّف، کارشناس روان‌شناسی، مشاور و مددکار اجتماعی، نویسنده و محقق در ۲۷ آذر ۴۹ در شهرستان خرمشهر چشم به جهان گشود.

پس از گذراندن تحصیلات ابتدایی، راهنمایی و متوسطه در سال ۷۶ از دانشگاه آزاد اسلامی اهواز با درجه کارشناسی روان‌شناسی فارغ التّحصیل شد. آقای مشرّف در علوم هیپنوتیزم، تعبیر علمی رؤیا، تله پاتی و یوگا متبحر است. وی بیش از یک دهه درباره‌ی مبانی اخلاقی یوگا مطالعه و تحقیق کرده و تأثیر آن را بر اخلاق و رفتار از دیدگاه روان‌شناسی بررسی نموده است.

استاد مشرّف نتیجه‌ی تحقیقات و تجربه‌های خود را با عنوان روان‌شناسی یوگا به رشته‌ی تحریر درآورده تا این اثر ساده، گویا و کم حجم، برای همه علاقه‌مندان قابل درک و اجرا باشد.

ایشان معتقد است: سالم‌سازی فکر و اخلاق با رعایت اصول اخلاقی یوگا امکان‌پذیر است.

RAVANSHENASI-E YOGA





